



A U S T R A L I A N M A C A D A M I A S

The world's finest nut

マカダミアナッツ
～ 目からウロコの食べ方体験 ～
マカダミア×発酵食品

【今日から叶える艶肌美人♪】 マカダミアナッツの美容効果

■()促進、()バランスを整えて、艶肌美人に

マカダミアナッツの特徴は良質な油です。

血液サラサラになる力を持つ不飽和脂肪酸を含み、中でもオメガ7の()という脂肪酸を20%程度含有しています。

パルミトレイン酸はインスリンの分泌を促進する作用があるので、血糖値が気になる方、()になりたい方にお勧めの油です。

また、他の脂肪酸と比べて血管細胞に取り込まれやすい傾向があり、血管の栄養となって血管を丈夫にし、脳卒中等の血管病を防ぐと言われています。

ヒトの皮脂にも10%ほど含まれる脂肪酸と言われ、()とともに減少する(30代で激減と言われています)ので、食事で補ったり塗ったりすることで、美肌をつくると言われています。

■()効果、体の中の()を抑えて、 疲れしらずのパワフル美人に

パン、パスタなどの糖質の代謝を促し、疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB1を含み代謝アップを促進します。

- 体の中の()を防ぐマンガン
- ()促進にも効果的なマグネシウム
- ()体を作る鉄分
- 肌の()向上効果のあるナイアシン
- 美しい()と()を作る銅を含みます。

マカダミアナッツは美しく健康な肌、髪、体を作るために、欠かせない食材です。

■食べ方のコツ

- ①そのまま食べる ②チーズにもなる ③バターにもなる ④ミルクにもなる

万能な食材なのです♪

■更に美しくなるためには、()から整えること
腸から整えるためには

- ★()
- ★旬の野菜

() × () × () は美肌の最強トリオ

✂️マカダミアナッツの和フムス

● 作り方

1. 材料をすべてフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
2. お皿に盛りつけて、パンや野菜などと一緒にいただきます。
※冷蔵庫で3日保存可能

● 材 料 （4人分）

・無塩マカダミアナッツ	100g
・水煮大豆（茹でたもの）	120g
・マカダミアオイル	大さじ3
・レモン果汁	大さじ1.5
・ニンニク（みじん切り）	大さじ1.5
・大葉	30枚
・塩麹	大さじ1.5
・醤油	小さじ1
・塩こしょう	適量

✂️マカダミアチーズのブーケサラダ

● 作り方

1. 皿にワックスペーパーをぐるっと巻き、リボンを結び、お皿の下辺りに置く。
2. にんじんを塩でもみ、ぐるぐるとまきつけバラ状にする。
3. ワックスペーパーの中にちぎったサニーレタス、赤パプリカ、黄パプリカ、オクラ、ブロッコリースプラウトをかざる。
4. チーズをトッピングとして差し込む。

● 材 料 （4人分）

・サニーレタス	4枚
・赤パプリカ（千切り）	1/4個
・黄パプリカ（千切り）	1/4個
・ブロッコリースプラウト	適量
・オクラ（縦に切る）	4本
・にんじん（薄切り）	1cm幅
・マカダミアチーズ	4種類
・塩	適量
・ワックスペーパー	1枚
・リボン	1個

● ドレッシング （4人分）

・マカダミアオイル	大さじ4
・しょうゆ麹	大さじ4

✂️マカダミアチーズ

● 作り方

1. マカダミアナッツがひたひたに被る位の水（1,000cc）に6時間つけておく。
2. 水を流し、よく洗いフードプロセッサーに入れる
3. レモン果汁、塩、コショウを加え、混ぜる。
4. 追加分の水を加え、滑らかになるまで攪拌させる。
途中、側面についたマカダミアは落としながら、攪拌を続ける。
5. 薄手の綿ガーゼ、水きり器、ボウルを重ね、ガーゼに(4)を入れて水を切る。
6. 冷蔵庫で一晩置く
※密封容器にに入れて、1週間保存可能

● 材 料 （10人分）

・無塩マカダミアナッツ	400~500g
・水	1,000cc
・レモン果汁	大さじ1
・塩	小さじ1と1/2
・粗挽きこしょう	ひとつまみ
・水（追加分）	大さじ6

◎カラフルチーズボール（4人分）

・マカダミアチーズ	40g（4個分）
・大葉（みじん切り）	2枚
・カレー粉	大さじ1
・きなこ	大さじ1
・ピーツ（みじん切り）	20g

- チーズを丸め、周りにトッピングをまぶす。

🍴マカダミアミルク

● 作り方

1. 材料をブレンダー（またはミキサー）に入れ、なめらかな状態で白っぽくなるまでミックスする。
2. 殺菌済みのボトルに入れる。
※冷蔵庫で3日間保存可能

● 材 料 （4人分）

- ・無塩マカダミアナッツ 80g
- ・バニラエクストラクト 小さじ1
- ・マジョールデーツ(ナツメヤシ)種無し 1/4つ
- ・水 400cc

🍴マカダミアナッツスプレッド

● 作り方

1. 生マカダミアナッツをフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
※冷蔵庫で3日間保存可能

● 材 料

- ・生マカダミアナッツ 100g

🍴チョコレートマカダミアナッツスプレッド

● 作り方

1. 生マカダミアナッツをフードプロセッサーに入れ粉砕する。
2. ①にココアパウダーを熱湯で溶かした物、アガベシロップを加え、滑らかになるまで攪拌する。
※冷蔵庫で3日間保存可能

● 材 料

- ・生マカダミアナッツ 75g
- ・ココアパウダー 25g
- ・熱湯 大さじ1
- ・アガベシロップ(蜂蜜、甜菜糖など) 25g

● オーストラリア・マカダミア協会について

オーストラリア・マカダミア協会のHPには、マカダミアナッツの事だけではなく、マカダミアナッツを使用した美味しいレシピや美容と健康に関する内容が盛りだくさん！オーストラリア産のマカダミアナッツを使った商品の紹介、イベントやニュースなど、女性にとって嬉しいコンテンツがいっぱいあるのでぜひご覧ください！
レシピは毎月更新されるので、おうちでも作ってみてくださいね！

オーストラリア マカダミア



HP QRコード

